

Seguridad Alimentaria: ¡Cocínelo de manera segura!¹

Jennifer Hillan y Linda B. Bobroff²

¡Cocínelo de manera segura!

¿Cómo puede reducir el riesgo de enfermarse por bacterias presentes en un alimento? ¡Cocine los alimentos a temperaturas lo suficientemente altas como para matar las bacterias peligrosas! Con solo mirar la comida no puede saber si está cocinada de una manera segura, así que debe usar un termómetro para alimentos. Ponga el termómetro en la parte más gruesa del alimento—lejos del hueso, la grasa, y el cartílago. Cocine los alimentos a las siguientes temperaturas seguras:

Tabla 1. Temperaturas internas mínimas de cocción para que los alimentos sean seguros para comer

Alimento	°F
Carne molida, cerdo, ternera, cordero	160
Pavo molido, pollo	165
Todos los cortes enteros de carne, ternera, cordero, chuleta de cerdo	145 + "tiempo de reposo" *
Aves	165
Jamón—fresco, crudo	160
Jamón—pre-cocido (para recalentar)	140
Huevos—Cocido hasta que la yema y la clara estén firmes	—
Platos con huevo	160
Pescado—Cocido hasta que este opaco y se deshaga con el tenedor	145
Sobras, rellenos, caserolas	165

*Cocine estos alimentos a una temperatura interna mínima de 145°F antes de retirar la fuente de calor, con un "tiempo de reposo" de tres minutos antes de servir. El "tiempo de descanso" es la cantidad de tiempo que el producto se mantiene a la temperatura final, después de haber sido retirado de la parrilla, el horno o fuente de calor, y antes de cortarlo o consumirlo. Durante los tres minutos después de que la carne se retira de la fuente de calor, su temperatura se mantiene constante o sigue en aumento, lo que destruye las bacterias nocivas.

Fuente: [Foodsafety.gov](http://foodsafety.gov)

1. The English version of this document is *Food Safety: Cook it Safely!* (FCS8633). Este documento es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611. Publicado: mayo 2010. Revisado: **octubre 2011**. Traducido del Inglés por Rafael Arango y Claudia Peñuela. Visite el sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, anterior educadora de nutrición ENAFS; Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, profesora; Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad; Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida; Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas; Universidad de la Florida; Gainesville, FL 32611.